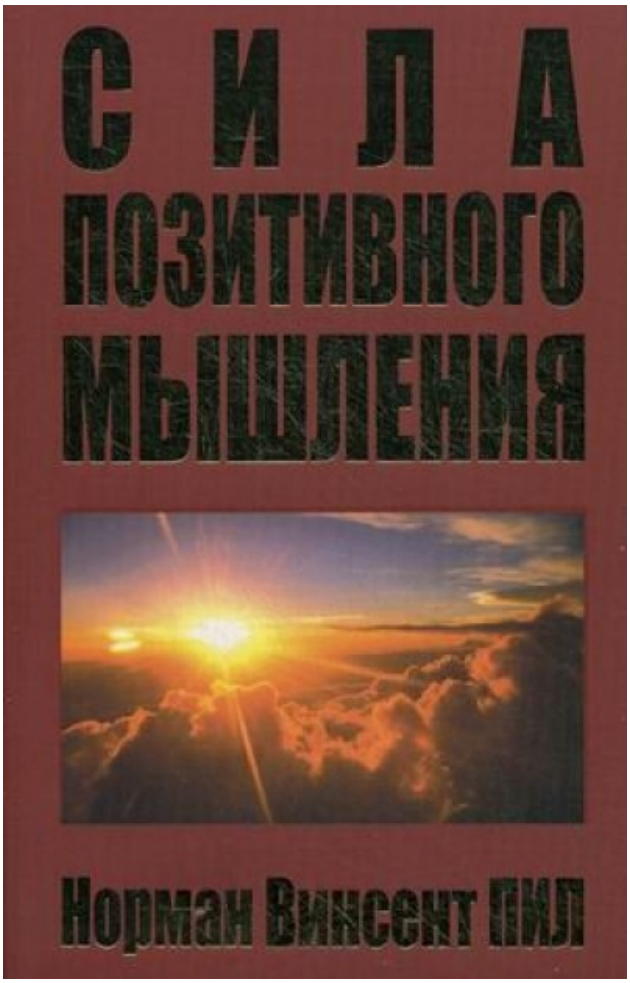


Норман Винсент Пил

Сила позитивного мышления

Сайт книги

Купить книгу в Озоне

«Сила позитивного мышления» это самопровозглашенное руководство по достижению счастья и преодолению даже самых сложных проблем.

Ориентируясь на наше отношение к жизненным ситуациям, а также нашей вере, книга выступает в качестве руководства по тому, как мы можем изменить нашу жизнь посредством непоколебимой сосредоточенности на позитивных результатах, если мы готовы сделать этот выбор.

Кому нужна эта книга?

- Тем, кто заинтересован в счастливой, здоровой, полноценной жизни;
- Тем, кто проявляет интерес к истории религиозных и духовных практик в США 1950-х годов;
- Тем, кто заинтересован в раскрытии связи психологической и религиозной мысли, и практик, которые ведут к счастью и здоровью.

Об авторе

Норман Винсент Пил был министром в Нью-Йорке. Славится такими бестселлерами как The Art of Living, Inspiring Messages for Daily Living, и A Guide to Confident Living. Он также выступал на ТВ и радио, и был основателем Positive Thinking Foundation.

Получите вдохновленную классическую книгу о самопомощи

«Сила позитивного мышления» - конструктивное американское руководство по самосовершенствованию. Это одна из первых книг такого рода, которая объясняет, как изменение вашего мышления может влиять на результаты, которые вы сначала воспринимаете как неизбежные, что делает ее частью истории американской поп-культуры.

Книга была дико популярной, продаваясь, как минимум 5-тимиллионным тиражом после ее публикации, и читаема по сей день. Эта популярность не помешала книге быть предметом споров: поскольку доводы автора, а также его способы подачи информации были весьма спорными, и остаются таковыми по-прежнему. Однако многие до сих пор хвалят книгу за ее понимание позитивного мышления. Эти люди изменили свою жизнь с помощью методов, представленных в книге и благодарны за результаты, которые они получили.

Даже если вы не найдете все доводы автора убедительными, эта книга, тем не менее покажет вам, почему уверенность в себе, нацеленность на положительные результаты, и уважение окружающих вас людей являются важнейшим условием для счастливой, здоровой жизни.

Из книги вы узнаете:

- как ваши мысли влияют на вашу реальность;
- как прогулка в лесу может помочь вам справиться с текущими жизненными неприятностями;
- как ваша вера может помочь вам прояснить ваши цели.

Верьте в себя: почему уверенность в себе приводит к успеху

Чувство беспокойства и неполноценности - современная чума. Многие люди чувствуют, как будто есть проблемы, пытаются их избегать, затем страдают при попытке переложить ответственность на кого-нибудь другого вместо того, чтобы активно бороться и менять положение дел.

В некотором смысле, это верно: если вы чувствуете себя неполноценным или страдаете от негативного мышления, то вы, скорее всего, получаете отрицательные результаты. Например, если вы начинаете вашу новую работу думая, что вы никогда не впишетесь, и что никто не будет к вам располагать, то вы создаете "самосбывающееся" пророчество.

Как только ваше чувство неполноценности подтверждается, вы с большей вероятностью генерируете негативные чувства по поводу будущего, что приводит к порочному кругу, из которого вы не в силах вырваться.

Но это не невозможно! Если у вас есть уверенность в себе, тогда у вас есть сила, чтобы сформировать свою жизнь так, как вы этого хотите. Например, автор знал человека, который потерял все, но смог восстановить свою энергию и желание продолжать жить, просто составив список всех положительных вещей, которые все еще были в его жизни. Сосредоточив внимание на этих аспектах, он заблаговременно сменил перспективу и становился более здоровым.

Но если вы хотите изменить свои обстоятельства, то вы должны изменить ваше мышление вместо того, чтобы пассивно принимать ситуацию. Как и тот человек в примере выше, вы можете использовать силу ориентирования на позитив и веру в успех для того, чтобы преодолеть любые препятствия в вашей жизни.

Один из способов сделать это - визуализировать возможные позитивных результаты, которых вы хотите достичь, а затем визуализировать ваши проблемы. В сравнении они кажутся меньшими и легко разрешимыми. Например, автор журнала Guideposts преодолела серьезный кризис, который был решен весьма любопытным образом: в ходе встречи сотрудники активно визуализировали мысль о том, чтобы привлечь больше подписчиков. Вот и все. И еще, это принятие желаемого за действительное породило реальное увеличение количество читателей журнала!

Давать и брать: как забота о других заставит их заботиться о вас

Желание быть оцененным по достоинству имеет основополагающее значение для нашей человеческой природы. Мы социальные существа, которые нуждаются в дружеском общении, а ведь многие из нас думают только о себе. Как следствие, многие также страдают от чувства ненужности или необходимости в общении.

К счастью, есть способ стать более привлекательным.

Во-первых, вы должны понимать, что причина, по которой другие люди не любят вас кроется внутри вас – это ваше отношение. Вы можете изменить свое отношение для того, чтобы быть оцененными другими, учась быть «комфортным» человеком.

Джеймс А. Фарли, бывший генеральный Почтмейстер Соединенных Штатов - отличный пример «комфортного» человека. Его любили практически все, потому что у него было правильное отношение к окружающим: другие считали, что он был “естественным”, “честным” и “комфортным в общении”. Задумайтесь на минуту о людях, которых вы действительно любите: они рассказывают все время о себе, или же они проявляют к вам интерес? Вероятно, они проявляют к вам интерес, и вы должны сделать то же самое.

Когда вы думаете о других положительно, показывайте им, что вы заботитесь о них, о том, что они делают, кто они такие, и т. д., тогда они захотят ответить вам взаимностью. Например, автор однажды посоветовал это человеку в его клинике, который чувствовал, что не нравится почти всем окружающим. Клиент осознал, что это было вызвано его изнурительной любовью к себе и эгоизмом. Поэтому он составил список всех людей, которых он встречал каждый день, и очень старался поговорить с ними и отметить их как личностей. Перенеся свое внимание с себя на других, он вскоре стал любимым и ценным. Вы, конечно, знаете некоторых людей, которые просто не нравятся другим. Но даже они имеют скрытые положительные качества, которые вы можете обнаружить, если приложите усилия.

Почему вы не должны решать свои проблемы самостоятельно

Вы когда-нибудь чувствовали, что вы никак не можете отдохнуть по-настоящему, потому что никто не может делать вашу работу лучше вас? И что – без вас все развалится?

Для многих, следствием подобного подхода является тяжелый груз нарастающих проблем и депрессия. И когда вы чувствовали себя подавленным и обремененным вашими проблемами, вы наверняка хоть раз думали: “Никто в целом мире никогда не имел таких проблем, как я”?

Хотя, конечно, можно чувствовать себя таким образом, но этот вид мышления на самом деле – иллюзия: миллионы людей имеют точно такие же проблемы. Есть в старой мудрости немного правды: нет безвыходных ситуаций. Просто представьте себе, что есть люди, которые преодолели “все мыслимые сложности ”, и, даже когда они считали дело безнадежным, они находили способ продолжать.

С другой стороны, негативные мысли, безнадежность и самоизоляция ведут, в основном, к несчастьям и неудачам. Бороться с этим можно, напоминая себе о том, как важно концентрировать свой разум на хорошем и поддерживать мотивацию и силу позитивных мыслей. Более того, иногда наше чувство собственной важности может заставить нас чувствовать, что мы несем мир и все его проблемы на собственных плечах. Но если вы решаете все проблемы самостоятельно, вы с наименьшей вероятностью сможете успешно решить даже одну!

Это потому, что у нас есть только ограниченное время, чтобы решить, казалось бы, бесконечные проблемы. Попытки решать все и сразу ведут к спешке, напряженности и отсутствию концентрации. Впрочем, бороться с этим можно с помощью молитвы или медитации, чтобы снизить напряжение. Кроме того, вы можете делегировать задачи и организовать себя для достижения лучших результатов и улучшения здоровья.

В конечном счете, если вы принимаете тот факт, что вы, ваши способности и ваши проблемы не являются уникальными, то вы добьетесь лучших результатов и станете жить более здоровой жизнью.

Мировоззрение: почему ваши собственные мысли являются ключом к преодолению ваших проблем

Вы когда-нибудь чувствовали себя совершенно разбитыми из-за всех ваших проблем? Хотя некоторые из них могут быть реальными и насущными, такие как долг или болезнь, но ваше отношение к этим проблемам является более важным.

Потребуется время, чтобы заплатить долги, и болезни не исчезают по мановению волшебной палочки, но вы можете в один миг изменить свое отношение к ним.

Если вы живете жизнью с упором на позитив и в поисках душевного покоя, вы будете иметь достаточно энергии, чтобы преодолеть все свои проблемы. На самом деле, вы можете легко организовать свою жизнь таким образом, чтобы она обеспечивала вам внутренний покой. Например, автор однажды завтракал с двумя людьми, которые совершенно по-разному провели вечер накануне: один смотрел новости и плохо спал, другой читал Библию и наслаждался прекрасным сном. Хотя это может показаться тривиальным, наш сон имеет первостепенное значение, потому что он освежает нашу энергию. Уснув “взбудораженным неприятностями”, посмотрев новости перед сном, человек не выспится, и в итоге получит раздражительность и неспособность сконцентрироваться на проблемах.

К счастью, у вас есть власть, чтобы позитивно влиять на этот жизненно важный источник энергии. В отличие от этого, большинство людей думают, что их положение определяется внешними обстоятельствами и слепой удачей. Но на самом деле, ваш мир - не более чем ваши мысли о вашем жизненном опыте. Если вы мыслите позитивно, вы создаете позитивные силы, которые приносят с собой положительные результаты. Думая негативно, вы притягиваете негативные результаты, и это негативное мышление может даже повлиять на ваше физическое здоровье, делая вас больными.

Мы можем увидеть этот принцип в действии, изучив пример одного молодого человека, которого автор описывает как “один из наиболее полных провалов”, которые он когда-либо встречал. Долгое время он не мог сделать какие-либо позитивные изменения в своей жизни, потому что не способен был понять своего отношения. Однако, поняв, что его жизнь была плохой, потому что его мысли были негативные, он смог все изменить.

Не волнуйтесь, будьте счастливы: как вы можете преодолеть деструктивную и нездоровую тревожность

Вполне естественно чувствовать беспокойство или неуверенность. Однако, беспокоиться о таких вещах, как ваши финансы или здоровье - это понятно, но это так же ведет к болезням и нежелательным изменениям вашей личности.

К счастью, беспокойство - это всего лишь “привычка”, а привычки могут быть ликвидированы. Эта конкретная привычка – одна из основных, которые стоит устранять, так как она является источником многих физических и психологических заболеваний. Например, стресс от переживаний может привести к повышению артериального давления, снижению продолжительности жизни, или даже артриту.

И все же, преодолеть привычку беспокоиться на удивление легко: просто верьте, что вы можете освободиться от нее! Если вы можете представить себе беззаботную жизнь, тогда вы можете и жить так.

Существуют различные методы, которые вы можете использовать, чтобы сломать вашу привычку. Все эти методы имеют одну общую черту: они предполагают практику «очищения ума», то есть, избавления вашего разума от гнетущих, негативных мыслей. Особенно это важно перед сном, поскольку в это время наши мысли уходят глубоко в наше подсознание. Страхи, беспокойства и другие негативные мысли могут “препятствовать потоку психической и духовной силы”, если не избавиться от них, прежде чем они получат шанс погрузиться в ваше подсознание.

Однако недостаточно просто очистить свой разум: вы должны заполнить его снова, на этот раз с позитивными мыслями, чтобы заменить отрицательные. Это мысли, которые порождают такие чувства, как надежда, мужество и вера. Сначала вы можете испытывать трудности, но вы должны идти к цели, практикуя этот метод каждый день, если хотите добиться позитивных изменений.

Дайте себе передышку: почему вы должны сделать выбор быть счастливым

Ни для кого не секрет, что современный образ жизни часто может быть беспокойным и «стимулирующим». Как следствие - бессонница, стресс и головные боли стали для многих обыденностью. Большинство из нас чувствуют себя несчастными в этих условиях, но они просто не могут найти выход из этой ситуации.

В самом деле, многие люди уничтожат сами себя эмоционально и физически своими попытками идти в ногу с быстрым темпом современной жизни. Сегодня “лихорадочно ускоренный” темп может привести к серьезным эмоциональным заболеваниям, таким как хроническая усталость и разочарование. Поэтому важно, что мы можем найти способы справиться со стрессом и тревогой, которые являются частью современной жизни.

Автор, например, часто чувствовал давление бремени суеты современной жизни, особенно когда он был в таком большом городе, как Нью-Йорк. Он обнаружил, что выделив время для прогулки в лесу, он может сбросить это напряжение. В конечном счете, неудовлетворенность, которую мы испытываем из-за этих условий, не является данностью - это выбор, который можно сделать, а можно и не сделать.

Действительно, существуют реальные социальные условия, такие как бедность или безработица, которые могут привести к несчастью. Но эти условия не так важны, как наше отношение к ним: они лишь усугубляют несчастья в нашей жизни, либо помогают нам выбрать счастье, несмотря на негативные условия. Если вы выбираете несчастье - это может привести к замкнутому кругу: глядя на мир с негативными мыслями, вы будете получать негатив в ответ, и это снова будет приводить вас к негативным мыслям. Дети являются живым доказательством этого: они являются “экспертами в счастье”, потому что они еще не знают “суперсложных” вещей, которые ожидает от них общество, и которые делают многих из нас несчастными несчастным.

Никогда не унывайте: почему вы всегда должны стараться видеть позитивное, даже когда сталкиваетесь с проблемами

Вы когда-нибудь были совершенно не готовы к важной встрече? Это ужасное чувство, не так ли? Безусловно, для нас очень важно подготовиться к возможным препятствиям, но когда мы ждем самого худшего, даже теоретически, то, скорее всего, оно нас настигнет.

На самом деле, когда вы сосредоточиваетесь на худшем из возможных исходов, вы останавливаете процесс, тем самым «отрезая» способность справляться с препятствиями. Даже если вы встретите эти препятствия, ваше негативное мышление будет доказывать, что у вас слишком мало сил для борьбы с ними.

Наша способность справляться с этими препятствиями определяется нашим отношением. Если мы полагаем, что они будут преодолены, то так и будет! Как пример - легендарный теннисист из 1940-х -Панчо Гонсалес. Хотя он не был самым опытным игроком, и даже был аутсайдером, по мнению большинства, он сумел выиграть множество чемпионатов за свою карьеру. Как он умудрился это сделать? Он никогда не позволял себе впадать в уныние, когда сталкивался с поражением, и всегда искал позитивные возможности и стремился к ним.

И мы можем решить каждую проблему таким образом, потому что нет неразрешимых проблем. Вы должны просто практиковать позитивное мышление, и скоро вы увидите все ваши возможности.

Конечно, ваше подсознание говорит вам, что существуют неразрешимые проблемы. Однако его можно научить быть более позитивным. Одним из способов достижения этой цели является изменение способа выражать возможные жизненные результаты, ориентируясь на положительные моменты, а не негативные. Здесь практика психического “очищения” также пригодится: если вы можете избавить свой ум от негатива, тогда вы можете ориентироваться на достижения, и таким образом преодолевать свои проблемы. Чаще всего у каждой проблемы есть не одно решение, но вы не всегда можете найти их с первой попытки: с ясным умом, сосредоточенным на позитиве, вы имеете гораздо больше шансов найти эти решения.

Библия: как вера может помочь вам решить ваши проблемы

Библия и христианство часто рассматриваются как абстрактные советы или общие рекомендации по вопросам о том, как прожить жизнь. Но учение Библии может построить фундамент для ваших мыслей и поступков, помогая вам в поисках позитивного мышления, и как следствие - радикально изменить вашу жизнь.

В самом деле, библейские уроки являются практическими, и они могут помочь решить многие проблемы, если вы будете следовать им. Библия учит нас тому, что мы должны избегать гнева, и вместо этого искать плюсы во всех ситуациях. Это приведет к здоровой и счастливой жизни. Например, двое друзей автора, Билл и Мэри, чувствовали себя обманутыми, когда босс не предложил Биллу занять его место после того, как тот уйдет на пенсию, поскольку у друзей были основания полагать, что Билл будет преемником босса. Автор предложил им советы, основываясь на учении Библии: отпустить гнев по отношению к новому боссу, и вместо этого разобраться с разочарованием в позитивном ключе, работая еще усерднее. Достаточно скоро, новый босс перешел на лучшую работу, и Билл получил повышение, и все это благодаря учению Библии.

Однако ваша вера может помочь вам преуспеть, только если вы точно знаете, чего вы хотите, как хотите этого достичь, и есть ли у вас право хотеть этого. Для того чтобы ответить на эти вопросы, вы можете обратиться к молитве, которая может помочь выпустить негативную энергию и привести к творческим идеям. Если думать о ваших проблемах с высоты птичьего полета через молитву, то это лучший наблюдательный пункт, с которого легко увидеть решения.

Однако ваша вера может направлять вас к этим решениям, только если ваш успех изначально соответствует моральным, духовным и этическим нормам. Если вы хотите «нечистого» успеха – это в корне неправильно.

Тело и душа: почему вера должна быть частью каждой формы терапии

Мы знаем, что разум и тело неразрывно связаны: когда вы испытываете стресс, он может проявляться в виде физической боли. Иногда, даже сильным болям в нашем теле нет четкого медицинского объяснения. В этих случаях болит не тело вообще, это боль разума и души: мы должны заботиться не только о теле, но и о разуме и душе.

Хотя мы не должны полагаться на веру, чтобы исцелить наши физические недуги, сочетание “Бог и врач” приведет нас к истинному здоровью. Действительно, некоторые известные автору врачи прописывали религиозные и вдохновляющие книги вместо традиционной медицины с целью «настройки» своих пациентов на помощь самим себе путем приобретения позитивного мышления и веры.

На самом деле, автор даже посещал в поликлинику в Нью-Йорке вместе с психиатром, где они сотрудничали друг с другом в целях объединения их методов терапии. Объединив свои знания, признавая свои собственные уникальные роли и навыки, а также значение других, они смогли достичь сильных результатов. Причина того, что они могли так хорошо работать вместе, связанна с силой подсознания. В то время как сознание "может предложить болезнь, даже смерть", подавляющее большинство вашего разума лежит в подсознании. Если вы спроецируете "полную чашу здоровья " в подсознание, то "это мощная часть вашего ума пошлет вам лучистую энергию здоровья".

Вот почему вера так важна: благодаря вере в высшие силы, вы лучше и искренне верите в ваши положительные убеждения о вашем здоровье. Позитивные мысли могут привести к исцелению и здоровью, но только тогда, когда эти мысли являются подлинными. Вы должны по-настоящему верить в свое собственное физическое и духовное исцеление.

Итак, основная мысль книги:

Независимо от того, насколько проблемы кажутся непреодолимыми, нет ситуаций, которые нельзя преодолеть силой позитивного мышления. Остановитесь, успокойтесь и подумайте о перспективах, лелея свою веру и ориентируясь на положительный исход. Так вы сможете построить счастливую, здоровую жизнь. Мотивируйте себя снова и снова. Напишите себе «установки»: “Все трудности у меня в подсознании. Я думаю о победе – значит, я добьюсь победы”.